

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

In dieser Folge geht es um Kindergesundheit, Bewegung und darum, warum Bewegung viel mehr ist als Sport.

Ich spreche mit **Dr. Reinhold Kerbl** – Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark in Leoben und einer der bekanntesten Kinderärzte Österreichs.

Wir sprechen darüber, warum Kinder Bewegung von Natur aus brauchen, was Bewegungsmangel im Alltag anrichtet – und warum wir nicht „schlanke“, sondern fitte und fröhliche Kinder als Ziel haben sollten.

Jetzt abonnieren!

Bewegung ist Medizin – für Körper, Kopf und Stimmung

im Gespräch mit Dr.
Reinhold Kerbl

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- Warum Bewegung schon im Babyalter beginnt – und ein Grundbedürfnis ist
- Was Bewegung für Knochen, Muskulatur und Knochendichte bedeutet (und warum Springen wichtig ist)
- Welche motorischen Fähigkeiten bei Kindern spürbar abnehmen – und warum
- Wieso Smartphones und Social Media so viel Bewegungszeit „auffressen“
- Warum Bewegung auch für die psychische Gesundheit wirkt (Stichwort Serotonin und Dopamin)
- Was Eltern konkret tun können, wenn Übergewicht ein Thema ist – ohne Schuldzuweisungen, sondern mit einem ganzheitlichen Blick

Folge 15: Bewegung ist Medizin - für Körper, Kopf und Stimmung im Gespräch mit Dr. Reinhold Kerbl

Zentrale Gedanken daraus

- Bewegung stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern auch Gehirn und Entwicklung
- Motorik wird schwächer, wenn Alltagserfahrungen fehlen – laufen, balancieren, Raumgefühl entwickeln
- Übergewicht ist meist eine Frage der Balance: Bewegung, Ernährung, Sitzzeit und Bildschirmzeit gehören zusammen gedacht
- Bewegung kann präventiv wirken – auch bei Stimmung, Stress und psychischer Stabilität
- Es braucht nicht immer Natur pur: Auch Hof, Park und Spielplatz sind besser als Bildschirm

Zitat aus dem Interview

„Kinder dürfen sich anstrengen. Sie sollen sich sogar mal anstrengen.“ Dr. Reinhold Kerbl

Bewegungstipps für deinen Alltag

Ganz ohne Zusatzprogramm:

- Schulweg nutzen – wenn möglich ein Stück zu Fuß gehen
- Treppen statt Lift oder Rolltreppe
- Jeden Tag bewusst an die frische Luft
- Kleine Sprünge erlauben – dort, wo es sicher ist und das Kind es gut kann
- Handyfreie Zeiten einführen – besonders beim Essen und am Abend

Buchtipps aus der Folge

- **Remo H. Largo – „Kinderjahre“** Ein Grundlagenwerk zur kindlichen Entwicklung von 0–10 Jahren und ein Plädoyer dafür, jedes Kind in seinem eigenen Tempo wachsen zu lassen – mit viel Raum für Eigenaktivität und Bewegung.
- **Renate Zimmer – „Handbuch der Bewegungserziehung“**
Ein praxisnaher Klassiker für Kindergarten und Volksschule, der zeigt, wie eng Bewegung, Wahrnehmung, Lernen und emotionale Entwicklung miteinander verbunden sind.
- **Manfred Spitzer – „Digitale Demenz“**
Eine fundierte Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Bildschirmzeit auf Gehirnentwicklung, Konzentration und Lernfähigkeit.
- **Sophia Bolzano und Daniel Winkler – „Alle Kinder, fertig, los!“**
Unser Buch darüber, warum Bewegung der Schlüssel für Lernen, Mut, Selbstvertrauen und Lebensfreude ist – mit vielen alltagstauglichen Impulsen für Eltern und Pädagog:innen.
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Homepages & Anlaufstellen

- Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ)
<https://paediatric.at>
- Easy Kids – Programme der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.904091&portal=oegkportal>
- Podcast & weitere Infos
<https://allekinderfertiglos.at>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 31. März 2026

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

